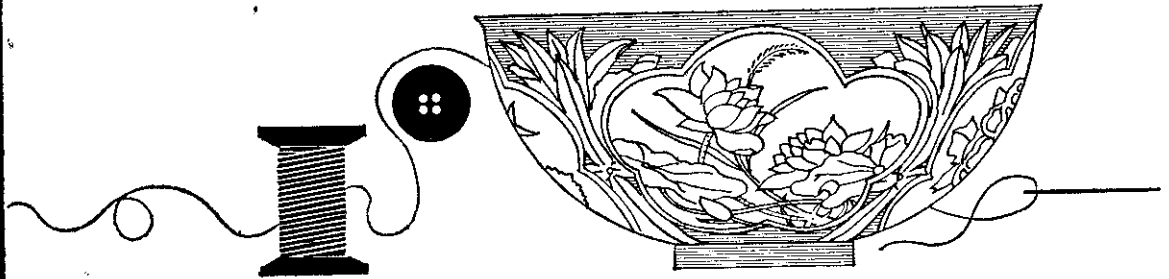


農 村 家 庭



植物油有益身體健康！

陳潤卿

人類飲食在最早時，就已包含了脂肪物質，如吃含種子的食物、獵食動物、捕食魚蝦等，及至現在大量的肉、奶、蛋等食品的消費，都在無形中提供了脂肪。這些脂肪我們稱為「看不見的油脂」，大多屬於動物性的。由於我們需要從肉、奶、蛋等食品中攝取蛋白質，因此這些附帶攝取的動物性脂肪也成為人體油脂的來源之一。

油脂是三大營養素之一，它可供給身體的熱能，保護內臟，以免受外力的震盪，幫助脂溶性維他命的吸收，調節生理的機能，賦予人體優美的曲線等。如果油脂攝取不夠，人體即容易感到疲倦，嚴重者會產生一些特殊的病症。

隨着生活方式的改變，現代人的飲食也在改變，改變最大的是食油。食油是「可見的油脂」，約占人體油脂來源的五分之二。

家庭或大眾餐飲店，以沙拉油代替了豬油，食品加工廠或烘焙業以人造奶油及烤酥油代替了牛油。

根據一九六四年美國黃豆文獻的調查報告，人造奶油的製造原料約有七二%是黃豆油，烤酥油中約有四八%為黃豆油，至於我國目前各油廠所生產的沙拉油幾乎都以黃豆精煉而成。

因此，無論在我國或外國，黃豆油已成為許多食品的主要成分。

從黃豆所抽取的黃豆原油是黃褐色，而具有特殊的味道的，此原油先要經過水處理，把其中所含的磷脂、碳水化合物、蛋白質以及其他膠性物質變成不溶於油而沉澱出來，這些沉澱物另供作工業用途。

除膠過的油，再以鹼溶液處理，把不要的脂肪酸及色素除去，成為精製油，再以活性炭去色，最後用真空蒸餾去味而成為純粹的食用黃豆油，一般稱為沙拉油。

沙拉油的主要成分是三酸甘油酯約九九%左右，此油脂由九五%的脂肪酸及五%的甘油組成，脂肪酸中多為不飽和性脂肪，尤其含有豐富的亞油酸，含量高達五四·五%，是人體生長與發育所不可缺少的脂肪酸。

植物性油有一個共同的特點，是它不含胆固醇。有關胆固醇，與心臟、動脈健康的關係，從研究調查中顯示，除了遺傳性、吸煙、生活是否緊張之外，血胆固醇量的增加也是

由肝臟製造的。

雖然從最近的研究顯示，從食物中所攝取的胆固醇只有三〇%真正被身體吸收，但是肝臟在製造胆固醇時，主要由體內儲藏的脂肪及飲食中得來的飽和脂肪為原料而製造，因此選擇食油，最好選用含有多量不飽和脂肪的油脂。

麵食製做講習



導致冠狀心臟病的危險因素之一，究竟這些胆固醇來自何處？為什麼這麼重要？

人體內每一個細胞都有胆固醇，同時也有酵素製造胆固醇，但是人體的胆固醇約有八五%是